

LES SECRETS DU TROISIÈME OEIL



*Techniques Simples D'Éveil Et De
Stimulation De La Glande Pinéale*

Brianna Pace

Les Secrets Du Troisième Œil

Techniques Simples D'Éveil Et
De Stimulation De La Glande
Pinéale

Brianna Pace

Copyright © 2018, Brianna Pace. Tous droits réservés.

Table des matières

Introduction 4

La glande pinéale 6

Qu'est-ce que le troisième œil 9

Le troisième œil en pratique 14

L'alimentation et le troisième œil 24

Les aliments et facteurs à éviter 30

Les aliments qui développent la glande pinéale 37

Ouvrir le troisième œil 51

Exercices 55

Conclusion 57

Introduction

Jusqu'à récemment encore, beaucoup de personnes considéraient l'idée du troisième œil, de l'œil intérieur ou, comme on l'appelle aussi communément, de l'œil de l'esprit, comme une simple fantaisie tout juste bonne pour les romans ou le cinéma, du moins dans le monde occidental. Tous les pays que l'on qualifie généralement de tiers monde ou de pays sous-développés comme la Chine, l'Inde, l'Asie, l'Afrique, l'Amérique latine et les populations autochtones de la plupart des autres pays comme l'Australie, l'Amérique du Nord et le Canada le considèrent au contraire comme une

partie normale et souvent vitale de leur vie et de leur culture. Ces gens savent que le troisième œil est une réalité physique. C'est un fait que tout le monde en possède un sous la forme de la glande pinéale.

Le monde occidental à prédominance chrétienne rejette l'idée d'un troisième œil en tant que superstition, magie, vaudou ou même pur produit de l'imagination. Mais il y a tellement de preuves et d'anecdotes historiques, en plus des nombreux exemples modernes, qu'une personne sceptique mais logique ne devrait pas les rejeter sans les examiner réellement. Il y a même des références à ce sujet dans la Bible et

dans presque toutes les autres religions.

On peut d'ailleurs se poser la question : ce troisième œil était-il l'unique œil de nos ancêtres lointains, bien avant qu'ils ne développent les yeux physiques que nous possédons encore aujourd'hui ? Mystère. Peut-être fut-il un temps où nous savions tous utiliser cette passerelle vers notre conscience spirituelle supérieure, capacité que nous avons perdu du fait de ne plus l'utiliser.

Mais la question la plus importante sur le troisième œil n'est pas tant de savoir s'il s'agit d'une réalité ou d'un fantasme, mais concerne, ou devrait concerner la façon de l'éveiller et de l'utiliser.

La glande pinéale

La glande pinéale tire son nom du fait qu'elle ressemble à une pomme de pin. Elle est située presque exactement au centre du cerveau humain, à la jointure des deux moitiés du cortex droit et gauche. A l'heure actuelle, les scientifiques commencent à peine à découvrir son rôle et ses nombreuses fonctions.

A travers le temps, il y eut de nombreux débats et beaucoup de spéculations sur le but réel de la glande pinéale : on sait qu'elle sécrète la mélatonine pendant que nous dormons la nuit et qu'elle est directement affectée par la quantité de

lumière présente dans notre environnement. Mais il y a très peu de preuves scientifiques factuelles expliquant les autres fonctions qu'elle peut avoir.

Le troisième œil est également présent chez presque tous les animaux possédant une glande pinéale. Parmi les animaux ayant un troisième œil fonctionnel, on trouve les iguanes ou les sphénodons, genre de lézards préhistoriques que l'on peut encore trouver en Nouvelle-Zélande.

Certaines recherches scientifiques suggèrent que la glande pinéale est apparue comme un premier œil

entièrement fonctionnel chez l'homme, ceci parce qu'elle reçoit toujours des signaux de toutes les lumières disponibles (via la rétine) et est impliquée dans de nombreuses fonctions corporelles, d'une manière similaire à nos yeux physiques.

La science n'a pas encore expliqué toutes les fonctions de la glande pinéale, mais un examen microscopique montre qu'elle est formée de cellules qui ont les mêmes caractéristiques que les cellules photosensibles, qui apparaissent sous forme de bâtonnets, et que l'on trouve à l'intérieur de la rétine de l'œil humain. Il a été démontré que la glande pinéale reçoit des informations des régions du

cerveau qui sont directement affectées par les impulsions qui traversent les nerfs optiques et que, tout comme les yeux, la glande pinéale sécrète de la mélatonine. Cela suggère fortement que sa fonction originelle était d'être un organe de la vue. La glande pinéale semble avoir une très forte influence sur les régions affectées par les rythmes circadiens, les cycles de sommeil et de réveil, mais jusqu'à présent, les scientifiques n'ont pas non plus été capables de l'expliquer de manière satisfaisante.

La littérature théosophique affirme que la glande pinéale est un centre psychophysologique très important et un

chakra impliqué dans certaines facultés, telles que la clairvoyance et l'intuition.

J'espère que ce livre suscitera en vous un intérêt pour le troisième œil et qu'en le lisant, vous serez à même de vous faire une idée des avantages de son ouverture, si bien entendu vous pensez que c'est une bonne option pour vous.

Qu'est-ce que le troisième œil

Depuis fort longtemps déjà, écrivains et érudits (qu'ils soient religieux, académiques, de fiction ou non) écrivent des histoires impliquant ou mettant en vedette des êtres possédant un troisième œil, et parfois possédant un ou trois yeux. On trouve également de tels personnages dans de nombreux récits folkloriques à travers le monde.

Beaucoup de ces créatures sont réputées être de grande puissance. Des récits tels que Shiva en Inde ou le Cyclope dans la mythologie, ainsi que des histoires de

presque toutes les cultures et de toutes les langues, contiennent des personnages qui possèdent ou utilisent le troisième œil ou *l'œil qui voit tout*. Beaucoup d'œuvres modernes de fantasy et de science-fiction, aussi bien des livres que des films, ont perpétué les récits de tels êtres. Le “Seigneur des anneaux” est un bon exemple du troisième œil dans une histoire. Partant de là, il n'est pas surprenant que beaucoup de gens considèrent le troisième œil comme un concept fictif et ne le prennent pas au sérieux.

La Bible elle-même déclare : “L'œil est la lampe du corps. Si ton œil est en bon état, tout ton corps sera éclairé”

(Matthieu 6:22). Certaines des paroles de Jésus-Christ semblent faire référence à un seul œil, donnant l'impression qu'il connaissait le troisième œil et qu'il l'acceptait comme un fait normal. Il existe des preuves supplémentaires que la foi chrétienne connaît et même accepte le troisième œil. On trouve en effet de nombreuses références à la glande pinéale dans la Bible. D'ailleurs, on trouve fièrement affiché le symbolisme du troisième œil dans toutes les églises, le catholicisme l'associant librement au fruit de la connaissance du paradis. La plus grande et la plus impressionnante statue illustrant le symbolisme du troisième œil et de la glande pinéale connue aujourd'hui se

trouve dans la Cour des Papes du Vatican. Cette statue a été sculptée au premier siècle, dans le cadre d'une fontaine à l'extérieur du temple d'Isis, à Campo Martius, à côté du Panthéon à Rome. Le troisième œil ou glande pinéale est également reproduit comme une sculpture sur le bâton du pape. Il est clair que l'Église catholique, tout comme nos ancêtres, connaissait la glande pinéale et ses attributs depuis fort longtemps, bien que de nombreux leaders religieux contemporains ignorent ce fait, quand ils ne le taxent pas de "démoniaque".

Quelques autres références ou exemples du troisième œil nous viennent de

l'Égypte ancienne, où la tige d'Osiris est surmontée d'une pomme de pin. Cette tige comporte également deux serpents entrelacés représentant la kundalini ou l'énergie en spirale montant le long de la colonne vertébrale. Des exemples similaires se trouvent dans de nombreuses pyramides et chambres funéraires ainsi que sur des dessins rupestres à travers le monde. Il est également intéressant de noter que ce symbole de serpents enroulés autour d'un bâton ou d'un arbre, avec une tête comme une pomme de pin, ressemble à l'ADN qui est, comme vous le savez, le porteur des informations génétiques chez tous les humains (et beaucoup d'animaux). C'est un fait étonnant, car les

scientifiques n'ont découvert l'ADN que récemment et ces objets au design très similaire ont été créés il y a des milliers d'années.

Évoquons aussi le fait qu'au dos de chaque billet d'un dollar aux États-Unis on trouve une pyramide avec, à l'intérieur, le troisième œil. C'est évidemment là pour une raison. Ce livre ne va pas rentrer dans les raisons de sa présence ici, ni évoquer les nombreuses théories du complot sur ce sujet. Certains prétendent que cela a à voir avec les pères fondateurs des États-Unis car beaucoup d'entre eux étaient des francs-maçons et je pense que c'est la raison la plus probable. La raison

officielle est que c'est l'œil de la providence ou l'œil de Dieu qui nous supervise tous d'une manière générale, au sommet de la pyramide qui sait. Le fait est qu'il est là et très réel, au moins comme symbole.

Non seulement le troisième œil se trouve dans la religion chrétienne, mais on le trouve dans presque toutes les autres religions et dans presque tous les coins du monde, des premiers Amérindiens aux religions asiatiques et indiennes. Les îles du Pacifique, les Aborigènes d'Afrique du Sud, d'Afrique et d'Australie, ainsi que les Incas et les Aztèques, ont tous des croyances similaires.

Le Taoïsme nous enseigne que le troisième œil est placé entre nos deux yeux physiques et prend tout l'espace au centre de notre front quand il est ouvert. Il prétend que le troisième œil est l'un des principaux centres d'énergie. Les taoïstes et beaucoup d'autres sectes religieuses chinoises comme les dévots Zen et Chan peuvent passer des années à s'entraîner et à méditer pour l'ouvrir.

L'hindouisme considère que le troisième œil est situé au milieu du front, juste un peu au-dessus des sourcils. Il utilise pour le représenter un symbole sous la forme d'un lotus multicouche qui ressemble à la glande pinéale ou à une

pomme de pin. L'hindouisme utilise le troisième œil pour percevoir ou atteindre la complétude universelle, ou l'unité avec le cosmos et l'univers.

Ceux qui étudient la théosophie croient également que le troisième œil est relié à la glande pinéale ; ils suggèrent en outre que l'homme possédait auparavant un troisième œil à l'arrière de la tête. Cet œil était utilisé pour des fonctions spirituelles aussi bien que physiques. Selon eux, comme les humains ont évolué, l'utilisation de ce troisième œil a diminué et se trouve aujourd'hui réduit à ce qui est maintenant appelé la glande pinéale. Ainsi que nous l'avons évoqué, un argument fort en faveur de cette

théorie est le fait que la glande pinéale est encore sensible à la lumière même si, durant des centaines de milliers de générations, elle a été située au centre de la tête ou du cerveau, où la lumière ne pénètre pas.

Le troisième œil en pratique

Beaucoup de gens utilisent leur troisième œil sans savoir qu'ils le font, à un degré ou à un autre. Certaines personnes peuvent voir les auras ; d'autres personnes semblent remarquablement douées pour ressentir et deviner certains faits à l'avance. Ce sont quelques-unes des nombreuses façons dont votre troisième œil peut être utilisé.

Tout le monde peut accéder à son troisième œil. Quand vous avez une intuition, le sentiment que quelque chose doit être fait d'une certaine manière ou

que quelque chose va se passer, vous utilisez en fait votre troisième œil.

Certains praticiens de médecine dite “alternative” utilisent leur troisième œil pour guérir leurs patients ; ceux qui travaillent avec l'énergie l'utilisent pour «sentir» ou «voir» l'énergie qui les entoure, qu'ils peuvent alors consciemment utiliser et manipuler pour la guérison, ou à d'autres fins. Les voyants utilisent le troisième œil pour trouver ou découvrir des choses cachées, des liens émotionnels et spirituels, pour répondre à des questions précises ou résoudre des mystères.

La capacité d'utiliser le troisième œil

est souvent perçue comme un pouvoir mystique ou contre-nature, et parfois juste comme un tour de passe-passe. Certains considèrent en effet qu'être capable de voir des événements du passé ou de prédire des événements du futur est tout simplement impossible. Mais de nombreux organismes gouvernementaux, tels que les services de secours et de police de nombreux pays, font appel aux clairvoyants et aux mediums pour les aider à retrouver des personnes disparues dans des cas qu'ils ne peuvent résoudre seuls, souvent avec des résultats étonnamment bons.

Lorsque vous éprouvez de l'empathie pour quelqu'un ou même pour un animal,

vous utilisez votre troisième œil pour ressentir et toucher ses émotions. Beaucoup de gens ressentent quelque chose quand quelqu'un pense à eux, ou qu'ils se trouvent en présence de quelqu'un de spécial ou de menaçant à proximité, ou encore sentent à l'avance que quelqu'un va les appeler ou venir chez eux. Ce ne sont que quelques exemples de la façon dont les gens utilisent leur troisième œil sans le savoir au quotidien mais je pourrais en citer beaucoup d'autres.

Parce que tout le monde voit les choses différemment, il est souvent difficile de partager ce que l'on perçoit avec le troisième œil. C'est parce que ce que

vous voyez dépend non seulement des faits en tant que tels, mais aussi de votre expérience totale et unique, ce qui fait que chaque personne aura une interprétation différente sur un sujet donné. Par exemple, si quelqu'un demande d'imaginer un oiseau, il est probable qu'une personne imaginera un aigle, que quelqu'un d'autre imaginera une colombe et un autre un faisan. Si l'on demande à un groupe de personnes de visualiser une voiture, il est probable que chaque personne visualisera la marque, le modèle et la couleur qu'elle aime ou qu'elle connaît. Il est à peu près certain que tout le monde choisira une voiture différente. Cela signifie que des limites doivent être clairement définies.

Ainsi, si vous demandez à plusieurs personnes d'imaginer un crayon à papier rouge avec une gomme au bout, il est probable que chacun verra la même chose.

La nature humaine, que nous partageons tous, contribue à ce que beaucoup de nos expériences soient similaires, ainsi que le fait que les écoles ont tendance à apprendre aux gens à penser de la même manière. Mais la nature unique de chaque individu, combinée à ses propres expériences personnelles, fait que tout le monde voit les choses sous une perspective et un angle différents.

Il n'est ainsi pas surprenant qu'il existe

une multitude de techniques et de voies différentes pour apprendre à ouvrir ou à utiliser le troisième œil. La meilleure méthode dépendra de l'individu et de ses croyances religieuses ou spirituelles (ou de son absence de croyance), parce qu'à chaque personne correspond une voie. Ainsi, aucune méthode n'est meilleure qu'une autre dans l'absolu.

Pour comprendre le fonctionnement du troisième œil, pensez à un véhicule qui se déplace sur une route. Vous pouvez voir le véhicule et le conducteur au volant. Vous pouvez également voir le mouvement du véhicule, mais vous ne pouvez pas voir l'énergie utilisée. Vous pouvez voir la fumée sortir du pot

d'échappement et éventuellement entendre le bruit du véhicule, mais vous ne pouvez pas voir *l'énergie* derrière tout cela avec vos yeux. Cependant, vous savez, en raison des connaissances qui sont les vôtres et de votre expérience, que du carburant doit être utilisé pour faire bouger le véhicule. Vous savez également où va la voiture parce que vous pouvez voir la route ou connaissez le conducteur.

Donc, en additionnant toutes vos connaissances à ce sujet, en étant conscient de l'énergie, en connaissant le sens du mouvement et en notant les actions qui se succèdent au fil du temps, vous pouvez vous projeter où savoir où

va aller le véhicule. Vous avez établi une carte dans votre esprit sur ce qui se passe. Vous ne voyez pas cela avec vos yeux, mais avec votre troisième œil.

Vos yeux voient seulement la lumière et la convertissent en une scène de ce qui est là maintenant, ils ne peuvent pas voir quelque chose avant que cela n'arrive et ils ne peuvent pas le voir après, seulement ce qui est juste à cet instant. Mais votre troisième œil le peut. Votre troisième œil ou votre œil mental compose une image basée sur ce qui entre en vous par vos autres sens, vous donnant une carte, une image ou une superposition de tous vos sens. Ce n'est pas un concept abstrait ; c'est un fait réel

et tangible de la vie. Le troisième œil explique aussi les rêves et même les cauchemars.

Tentons une autre approche pour expliquer le fonctionnement de votre troisième œil. Regardez cette page : pour quelqu'un qui ne sait pas lire, elle ressemble à une feuille de papier blanc avec une masse de lignes et de gribouillis n'ayant aucun sens. Mais pour quelqu'un qui sait lire, des mots engendrant des concepts apparaissent et créent des images dans votre esprit. Votre troisième œil crée les images que vous voyez dans votre esprit et ajoute des couches supplémentaires, qui sont vos pensées, votre mémoire et vos

émotions, pour construire une image qui donne un sens aux mots.

Quand vous regardez une autre personne, vous voyez toute une scène, pas seulement ce qu'elle porte. Vous utilisez tous vos sens, votre réseau neuronal entier, vos yeux, vos oreilles, votre odorat, votre toucher et votre esprit. Vous utilisez aussi vos souvenirs ainsi que votre troisième œil. De cette façon, vous prenez conscience de différents modèles et niveaux d'énergie. Vous obtenez une impression globale de la personne, de sa santé, de son état émotionnel, de son niveau d'intérêt pour vous ainsi que d'autres facteurs. Vous ne pouvez généralement pas obtenir une

telle vue d'ensemble à partir d'une simple photo, mais s'il s'agit de la photo d'une personne que vous connaissez, le souvenir de celle-ci vous procure un sentiment et une image visuelle de votre dernière rencontre par exemple, que vous pouvez voir avec votre troisième œil.

En regardant une personne, vous ne voyez pas un instantané de la réalité, mais une image légèrement modifiée à cause de vos émotions sous-jacentes et de votre troisième œil. Ceci explique pourquoi les témoins d'une même scène peuvent avoir des versions différentes qui semblent parfois se contredire. Mais les deux témoins disent la vérité, comme

ils l'ont vu ou du moins comme ils pensent l'avoir vu.

La recherche scientifique a confirmé que notre esprit construit constamment notre perception des événements et des émotions en se basant sur ce qu'il reçoit de tous les sens du corps. Les expériences que vous vivez maintenant sont interprétées en fonction des expériences mémorisées en relation avec des événements similaires. Elles peuvent également être modifiées par votre état émotionnel.

Lorsque vous apprendrez comment ouvrir votre troisième œil, vous commencerez un voyage de découverte

et d'émerveillement, mais il ne faut pas oublier que l'utilisation du troisième œil est une compétence qui exige de la pratique et de l'expérience. Beaucoup de fidèles de certaines religions, telles que le Taoïsme, passent de nombreuses années à étudier et à apprendre les différentes formes d'utilisation de leur troisième œil. Certaines religions orientales utilisent même de la marijuana pour stimuler le chemin de l'illumination, tandis que d'autres cultures utilisent différentes boissons produites à partir de racines ou de feuilles pour essayer d'ouvrir le troisième œil, mais cela est souvent inutile et potentiellement dangereux.

Ainsi, bien que de nombreux adeptes de religions orientales passent parfois des années à apprendre différents aspects de l'utilisation du troisième œil, gardez à l'esprit qu'avec la bonne orientation et bien sûr de la pratique, tout le monde peut apprendre à ouvrir son troisième œil relativement rapidement. Une fois que vous aurez vraiment compris le fonctionnement du troisième œil, vous devriez ressentir un besoin impérieux de le développer et de l'utiliser à son plein potentiel. Et même une fois ouvert, la plupart des gens veulent en savoir encore plus et faire l'expérience de tout ce que cette nouvelle faculté a à offrir. Le troisième œil est un outil extrêmement ingénieux que la nature

nous a donné. C'est, si vous préférez, un attribut évolutionnaire très précieux, un véritable cadeau que mère nature a eu la bonté de nous octroyer, et nous pouvons nous estimer chanceux que ce soit le cas. S'il n'est pas possible de voir l'énergie en tant que telle avec vos yeux normaux, vous pouvez, grâce au troisième œil, *sentir* l'énergie et si vous prenez le temps de vous entraîner, vous pourrez même apprendre à *voir* cette énergie.

Beaucoup de personnes, à un moment de leur vie, sentent qu'il leur manque quelque chose. Parfois ce sentiment arrive très tôt, mais en général il arrive à un stade avancé de la vie, une fois l'aventure de la vie devenue banale.

Quand ce moment arrive, développer le troisième œil est la prochaine étape logique. En effet, beaucoup de gens se posent alors des questions existentielles : Qui suis-je ? Pourquoi suis-je ici ? Dans quel but ? Certaines personnes trouvent une réponse à ces questions dans le travail ou la carrière, d'autres dans le sport, la religion ou les activités sociales. Si vous trouvez que votre vie est pleine et qu'il n'y a rien qui manque, alors vous êtes chanceux. Pour beaucoup de gens, ce n'est pas le cas et ils doivent alors se tourner vers d'autres moyens pour trouver l'épanouissement et le contentement qu'ils recherchent. Certaines personnes se tournent vers la religion et, même si elles ne le croient

pas ou ne l'acceptent pas, elles utilisent alors leur troisième œil dans une certaine mesure. Beaucoup d'autres personnes se tournent aussi vers la drogue ou l'alcool, pour ne pas dire qu'ils s'y noient. Malheureusement, c'est un chemin qui ne mène personne vers l'harmonie tant recherchée, qui n'aide pas à ouvrir le troisième œil ni à trouver la conscience de soi ou l'illumination.

En ouvrant votre troisième œil, vous découvrirez un nouvel univers et une nouvelle façon de voir le monde. Tout ceux qui l'ont expérimenté parlent d'un sentiment de paix intérieure, de stabilité émotionnelle et de satisfaction grandissante au fil du temps. Comme tout

ce qui vaut la peine, il faut d'abord fournir beaucoup d'efforts pour obtenir des résultats. C'est une courbe d'apprentissage continue, mais une fois que vous avez commencé ce voyage d'ouverture de votre troisième œil, votre vie changera pour le mieux et il est très peu probable que vous regrettiez votre nouvelle capacité.

Si vous demandez aux gens ce qu'ils aimeraient obtenir dans la vie, la majorité vous répondra que les choses les plus importantes sont le bonheur et la santé. Ouvrir votre troisième œil est un chemin que des milliers de personnes ont déjà emprunté pour atteindre ces objectifs, avec de formidables résultats.

L'alimentation et le troisième œil

Quand on parle de développement psychique et de spiritualité en général, la question de l'alimentation est capitale, et cela est particulièrement vrai concernant l'ouverture du troisième œil. Malheureusement, beaucoup des éléments présents dans l'alimentation moderne de la plupart des gens affectent négativement la glande pinéale. Adopter le bon régime rend beaucoup plus facile l'ouverture du troisième œil, surtout quand vous débutez dans cette voie. Une fois que vous maîtriserez votre troisième œil (et cela prend du temps), vous serez

moins concerné par l'alimentation. D'ailleurs, un des grands avantages de l'ouverture de votre troisième œil est que vous aurez une idée précise des différents aliments qu'il vaut mieux éviter, ainsi que de ceux qui compléteront et augmenteront vos capacités.

Presque tous les aliments transformés et les produits animaux provoquent la calcification de la glande pinéale. Beaucoup des personnes qui utilisent leur troisième œil vous diront que leur expérience leur a prouvé que manger de la viande, surtout de la viande rouge, mais aussi de la volaille et des fruits de mer, désensibilise leur empathie et leur

capacité à utiliser leur troisième œil. La viande produit de l'acidité dans votre corps et cela n'est pas propice à l'utilisation du troisième œil. Un régime végétalien, en particulier un régime végétalien cru, est la meilleure façon de préparer votre corps et votre esprit pour l'ouverture de votre troisième œil.

Sans aucun doute, la substance la plus nocive que vous pouvez ingérer ou avec laquelle vous pouvez entrer en contact est le fluorure de sodium. Le fluorure de sodium est utilisé dans les soins dentaires et est présent dans l'eau potable. Le fluorure naturel, le fluorure de calcium, qui se trouve naturellement présent dans le sol, les légumes frais et

autres aliments, est un composé très différent. Il est naturel, non toxique et non nocif, surtout s'il est consommé à l'état brut avec des végétaux qui contiennent également du magnésium et surtout du calcium. Ces minéraux contrecarrent les effets néfastes du fluorure, la nature associant souvent des antidotes avec les poisons et concevant des aliments complets qui atténuent les substances nocives présentes en eux.

Le fluorure de sodium est donc présent dans l'eau et dans les aliments transformés. Il est utilisé comme sous-produit dans de nombreux processus industriels, tels la production d'aluminium et d'engrais, mais son

utilisation principale vient du fait que c'est un tueur d'insecte et de rongeurs très efficace. Hormis cela, il n'a pas vraiment d'usage. L'industrie produit plusieurs millions de tonnes de fluorure de sodium chaque année. Il y a de nombreuses années de cela, aux États-Unis, un esprit «brillant» a su convaincre un politicien que le fluorure était bon pour les dents et qu'il empêchait le développement des caries. A cette époque, le pays était confronté à un énorme problème : comment se débarrasser de tout ce fluorure de sodium produit chaque année ? Il est en effet si toxique que le déverser n'importe comment partout dans le pays aurait fait de celui-ci un terrain vague contaminé.

La solution fut trouvée : le mettre dans l'approvisionnement en eau. Ils fabriquèrent même des comprimés de fluorure qu'ils donnèrent à tous les écoliers. Le fluorure de sodium, lorsqu'il est ingéré ou même absorbé à travers la peau lors de la toilette, va directement à la glande pinéale qu'il calcifie et qu'il empêche de travailler. Il est également nocif pour le reste du corps et n'a aucun avantage pour les dents.

Durant la seconde guerre mondiale, les camps de concentration allemands, russes et japonais utilisèrent d'énormes quantités de fluorure de sodium pour traiter l'eau destinée à la consommation

comme à la toilette, afin de garder les détenus dociles et sous contrôle. Ils savaient que cela bloquait la fonction de la glande pinéale et empêcherait les détenus de se rebeller. C'est un fait bien connu. Il est préoccupant de constater que même maintenant que le gouvernement américain est pleinement conscient des dangers de la fluoration de l'approvisionnement en eau, il oblige la plupart des États à continuer de l'utiliser. Pourquoi ? Peut-être qu'ils ne veulent pas que les gens commencent à utiliser leur troisième œil. De nombreuses preuves factuelles montrent que les gouvernements américains et russes développent depuis des années la conscience du troisième œil ou de la

glande pinéale au sein de l'armée.

Pour réussir à ouvrir votre troisième œil ou glande pinéale, il est absolument nécessaire d'éviter les diverses substances qui agissent pour l'empêcher de s'ouvrir. Manger une grande variété d'aliments bénéfiques, ceux qui contiennent les nutriments que la nature nous a fourni pour nous aider à ouvrir le troisième œil et à augmenter notre capacité à l'expérimenter pleinement, vous aidera aussi à rester en bonne santé.

Le régime idéal, ou au moins le bon régime pour avoir un troisième œil sain, est une question qui est vivement

débatte parmi ceux qui font la promotion ou préconisent l'ouverture du troisième œil. Mais il est généralement admis qu'il est nécessaire d'adopter un régime alcalinisant, et que si votre corps est trop acide, il inhibera le troisième œil. Généralement, les professionnels de la santé alternative disent maintenant que le corps est naturellement alcalin et fonctionne mieux quand il est dans cet état. Malheureusement, la plupart des gens, à cause de leur alimentation, ont un corps acide et c'est aussi une des raisons pour laquelle il y a tellement de cancers et de maladies chroniques.

Le corps humain est conçu pour avoir un équilibre de pH sanguin compris entre

7,35 et 7,45. Si vous avez trop d'acide dans le sang, cela provoque un déséquilibre qui favorise les maladies et la calcification de la glande pinéale. En mangeant des aliments acides, vous forcez le corps à essayer de corriger et de neutraliser cela, ce qu'il fait en tirant les nutriments vers d'autres parties du corps, causant des déséquilibres supplémentaires et rendant difficile l'utilisation de votre troisième œil.

La glande pinéale n'est pas séparée du reste du corps comme le cerveau. Cela signifie que la glande pinéale n'est pas protégée par le système de filtrage qui protège le cerveau et qu'elle attire le fluorure comme un aimant.

Le régime standard se compose de choses comme un petit-déjeuner de céréales, de jus de fruits, de margarine grillée ou de confiture, un déjeuner composé de sandwiches, de tartes, de pâtes, etc. puis un dîner fait de 2 à 3 légumes (souvent en conserve, congelés ou transformés) et d'un plat de viande, plus un dessert à base de sucre, tout cela augmenté de collations diverses prises au cours de la journée, entre les repas, à base de malbouffe, de soda, de thé ou de café et de 2 à 3 verres d'alcool par jour. Les personnes qui ont un régime principalement constitué de produits transformés de type fast-food ont des corps très acides, avec une glande

pinéale fortement calcifiée et incapable de travailler.

Au fur et à mesure que notre corps vieillit, nous emmagasinons de plus en plus de toxines, à moins que nous ne prenions des mesures pour les éliminer. La glande pinéale perd beaucoup, sinon toutes, ses fonctions mais heureusement, elle peut être comme ressuscitée et ramenée à la pleine santé grâce à une bonne désintoxication et en adoptant le régime correct, sans additifs chimiques ni substituts artificiels.

Certains auteurs suggèrent l'abstinence totale de tout aliment nuisible et de s'en tenir strictement à ceux présents dans le

régime idéal pour l'ouverture du troisième œil. D'autres auteurs prétendent qu'une certaine marge de manœuvre peut être autorisée. En réalité, moins vous consommez de nourriture ayant un effet négatif sur la glande pinéale et plus vous consommez de nourriture ayant un effet positif, plus vous avez de chance d'ouvrir rapidement et facilement le troisième œil. Une fois que vous vous serez familiarisé avec l'utilisation de votre troisième œil, vous serez naturellement en mesure de déterminer les aliments et les substances que vous devez éviter et ceux que vous devez consommer.

Afin de faciliter l'ouverture de votre

troisième œil, un régime strictement végétalien est recommandé durant 2 semaines avant de commencer, afin de préparer votre esprit, votre corps et votre glande pinéale.

Les aliments et facteurs à éviter

Presque tout ce qui est fabriqué par l'homme devrait être évité, car ces aliments sont presque toujours dépouillés de tous bienfaits naturels, ceux qu'ils possédaient avant traitement. Même les aliments sains au départ sont changés et perdent beaucoup de leurs bienfaits naturels lorsqu'ils sont transformés par les processus de chauffage, de concentration, de séchage, de congélation, de stockage et de manipulation. Ils ont habituellement une couleur artificielle, ainsi que des saveurs et des conservateurs ajoutés. De

nombreux produits chimiques sont également ajoutés à la plupart des produits ménagers et des soins du corps vendus en magasin. Retenez ceci : *vous ne devriez rien mettre sur votre peau que vous ne mangez pas.*

Voyons à présent plus en détail quelques aliments et substances couramment consommés qui devraient être évités parce qu'ils entravent le développement et l'utilisation de la glande pinéale.

Le tabac et l'alcool

Si vous voulez que votre glande pinéale prospère et fonctionne bien, il faut complètement éviter de fumer, et même

éviter tout contact ou inhalation fréquente de fumée, car cela peut être nocif pour la glande pinéale. Il est également sage d'éviter la fumée des feux de cuisson. Si vous êtes en contact avec de la fumée et que vous ne pouvez pas l'éviter, l'un des meilleurs remèdes consiste à manger du persil, frais ou séché.

Le persil contient des huiles volatiles qui le qualifient comme un aliment chimio-protecteur. Il peut ainsi contribuer à stabiliser les cancérogènes, tels que les benzopyrènes que l'on trouve dans la cigarette et la fumée de charbon de bois.

La consommation occasionnelle d'un verre lors d'un événement social est considérée comme acceptable par de nombreuses personnes qui utilisent leur troisième œil parce qu'elle aide les gens à se détendre et à s'ouvrir, mais elle devrait être limitée à quelques verres ou à boire plus rarement. Utiliser de l'alcool pour cuisiner de manière responsable est généralement acceptable, car l'alcool est brûlé avec la chaleur. Ne perdez toutefois pas de vue que la plupart des boissons alcoolisées contiennent de grandes quantités de sucre, ce qui est préjudiciable.

De nombreux spécialistes du troisième œil sont en désaccord avec ce qui vient

d'être dit à propos de l'alcool et affirment que celui-ci devrait être complètement évité car il perturbe l'esprit et la concentration, mais il s'agit vraiment un choix personnel à ajuster en fonction de votre propre expérience.

Après avoir été exposé aux toxines des cigarettes et de l'alcool, il est recommandé de se promener à l'air frais, si possible au bord de la mer (ou à défaut près d'un grand plan d'eau), car la brise marine possède une charge négative qui permet d'éliminer ces toxines. Boire de l'eau pure et fraîche aide également en ce sens.

La caféine (café, thé noir,

etc.)

Voici une autre catégorie d'aliments dont la consommation est en débat. Certaines personnes soutiennent que la caféine est préjudiciable à l'éveil des capacités mystiques mais de nombreux experts prétendent qu'une fois que votre troisième œil a commencé à s'ouvrir et que vous avez commencé à explorer le nouveau monde qui s'ouvre alors à vous, la caféine augmente ces capacités mystiques en rendant l'esprit plus alerte et plus à même de se concentrer. C'est donc vraiment à chacun de décider et d'expérimenter pour lui-même une fois le processus enclenché.

Le mercure

Malheureusement, on trouve du mercure dans presque tous les types de poissons, mais heureusement, dans la plupart des cas, ce n'est pas dans des quantités nocives. Les poissons à éviter sont le requin, le gros thon, le maquereau royal, l'espadon et de manière générale tous les grands poissons prédateurs. En effet, la plupart des poissons, à l'exception de ceux-ci, contiennent du sélénium dans des quantités qui offrent un effet protecteur, neutralisant la teneur en mercure, ce qui le rend relativement inoffensif.

Les aliments transformés

Les aliments transformés doivent être évités car le traitement qu'ils subissent détruit la plupart des nutriments bénéfiques qu'ils contenaient initialement. Ils sont également généralement fabriqués en utilisant des doses élevées de produits chimiques de toutes sortes. De plus, presque tous les élevages industriels, qu'il s'agisse de poulet ou autres volailles, de porc, d'agneau, de bœuf, jusqu'aux fruits de mer d'élevage, utilisent et contiennent des hormones alimentaires. Ces traitements font que la plupart des aliments sont acides et stériles.

Le sucre raffiné et les édulcorants artificiels

Ils sont tous résolument à proscrire, quels que soient les édulcorants utilisés et quelles que soient les marques.

La viande et les produits animaux

De nombreuses études ont révélé que les personnes qui ne mangent que des aliments à base de végétaux ont un niveau d'intuitivité plus élevé car le fait de consommer de la viande et d'autres produits animaux, en particulier de la viande rouge, bloque ou à tout le moins

réduit la fonction de la glande pinéale.

Une autre raison pour laquelle vous devriez éviter de manger de la viande est que lorsqu'un animal est stressé, blessé, mutilé ou tué, il libère naturellement des toxines dans son corps. Ces toxines restent dans la viande, et lorsque vous la consommez, vous ingérez également toutes les toxines qu'elle contient.

Les animaux élevés dans des espaces confinés et qui y vivent toute leur vie, telles que les fermes industrielles, sont traités avec des antibiotiques, des hormones de croissance et des stimulants, nourris avec des aliments

chimiques et soumis à d'énormes quantités de stress, sans même que tout ceci ne puisse être compensé par les bienfaits de l'air frais ou de la lumière naturelle. Ce cocktail détonnant dont l'homme est responsable peut non seulement perturber votre santé physique générale mais avoir un effet inhibiteur sur votre santé mentale et en particulier sur la glande pinéale.

La pollution

Notre monde est rempli de nombreux types de pollution, que ce soit sous la forme de la pollution de l'air, de la terre ou de l'eau, de la pollution sonore lorsque vos oreilles et votre esprit sont

attaqués par des bruits répétitifs et agaçants, de la pollution lumineuse, de la pollution visuelle, de la pollution thermique et de la pollution interne à la fois physique (provenant de la nourriture) et psychologique.

Nous devrions tous nous efforcer de trouver une place dans ce monde où nous pouvons nous éloigner du plus grand nombre possible de pollutions afin que notre troisième œil se développe sans encombre.

Les aliments qui développent la glande pinéale

A moins d'avoir pris des mesures précises pour éviter tout contact avec le fluor, presque tout le monde y a été exposé sous une forme ou une autre, de sorte que votre glande pinéale a forcément un certain degré de calcification. L'une des meilleures façons de la décalcifier est de manger du tamarin, un fruit provenant d'Inde. Il s'agit d'un moyen extrêmement efficace d'éliminer le fluorure du corps. Une étude récente a révélé que lorsque des enfants mangeaient du tamarin, ils libéraient des niveaux significativement

plus élevés de fluor dans leurs urines par rapport à ceux du groupe témoin. La consommation de tamarin peut stopper ou même inverser les effets de la fluorose squelettique. Les algues sont également un autre aliment recommandé pour consommer de l'iode naturel.

La vitamine K est également un puissant détoxifiant. La vitamine K1 est présente dans les légumes à feuilles vertes, tandis que la vitamine K2 est produite par la microflore dans les intestins, les foies d'oie, les jaunes d'œufs, les produits laitiers biologiques et les crustacés. En combinaison avec la vitamine A et D, elle peut détoxifier le corps et aider à éliminer le calcium de la glande pinéale

et des artères, en le transférant aux os, où il est connu pour être le plus bénéfique.

Pour la plupart des gens, adopter un régime qui favorise l'utilisation et la santé de leur troisième œil est un changement majeur dans les habitudes alimentaires et le mode de vie. Mais le faire non seulement rend l'utilisation et la prise de contrôle de votre troisième œil plus faciles, mais cela contribue aussi grandement à votre santé globale et à votre bien-être, ce qui a un impact direct sur l'action de votre glande pinéale.

Il convient de noter que le DMT ou

Dimethyltryptamine est le composé psychédélique le plus intense connu de l'humanité. Il est considéré par presque tous les pays comme la drogue illégale la plus dangereuse disponible, beaucoup plus que tout autre médicament. C'est aussi le plus commun, parce que tout le monde le produit chaque jour dans la glande pinéale. C'est le composé qui permet aux gens et aux autres animaux de rêver. Ce médicament peut être produit de plusieurs manières, la manière la plus courante étant de cultiver certaines plantes. Il peut également être extrait des glandes pinéales de l'animal, mais ce n'est pas une méthode facile ni courante.

Lorsque vous tentez ou commencez juste

à ouvrir votre troisième œil, il faut accorder de l'importance à votre santé physique et métaphysique. Lorsque vous mangez des fruits et des légumes standard, vous consommez également tous les produits chimiques utilisés dans leur production. Et, ainsi que nous l'avons vu, presque tous les fruits et légumes transformés proviennent d'élevages industriels, en particulier les conserves et les produits congelés.

La nourriture idéale consiste en aliments biologiques bien mûrs et cultivés localement. Hélas, bien souvent, ils sont difficilement disponibles ou sont trop chers pour la plupart des gens. Acheter des fruits et légumes le plus frais

possible reste la meilleure option. Les bananes, par exemple, sont l'un des fruits les plus populaires au monde et sont généralement très abordables.

Comme un changement rapide dans l'alimentation peut causer des problèmes de santé, en particulier des problèmes de désintoxication et d'anxiété, la meilleure méthode consiste peut-être à en changer progressivement, en éliminant d'abord les éléments nocifs les plus évidents et en les remplaçant par des aliments naturels.

La première étape consiste à n'utiliser que des produits biologiques ou au moins des produits frais achetés auprès

d'agriculteurs locaux. Réduire le niveau de substances chimiques et toxiques dans votre corps facilitera l'utilisation de votre troisième œil.

N'utilisez pas d'huiles ou de graisses en dehors des huiles de coco ou d'olive non transformées, de saindoux bio à base de porc ou de beurre non salé bio. Je sais que les produits laitiers sont à proscrire, mais le beurre fabriqué à partir de vaches élevées en liberté et nourries naturellement offre de nombreux avantages pour la santé, comme un bon ratio de matières grasses bénéfiques. Le saindoux fabriqué à partir de la graisse dorsale des porcs qui sont nourris naturellement contient un des plus hauts

niveaux de vitamine D, qui, avec la vitamine K, est vitale pour garder un corps sain. Si vous n'êtes pas en mesure de prendre régulièrement des bains de soleil, c'est un très bon moyen d'obtenir suffisamment de vitamine D.

Le vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre de pommes est très salubre – tant qu'il n'est pas chauffé - pour détoxifier le corps, y compris la glande pinéale. Il est généralement pris dilué dans de l'eau avec du miel et parfois du jus de citron. Une autre façon de l'utiliser est de faire une sauce salade composée d'une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, une cuillère à soupe

d'huile de noix de coco ou d'olive, du sel de mer, du poivre noir, de l'ail, du gingembre, éventuellement d'un peu de jus de citron, d'une touche de miel et de toutes les herbes dont vous disposez. Vous obtenez ainsi une vinaigrette bon marché et très saine. Elle possède l'avantage supplémentaire de vous aider à rendre ou à garder votre corps plus alcalin. Beaucoup de gens sont surpris par le fait que le vinaigre et le jus de citron, bien qu'ils soient acides, aident réellement le corps à devenir plus alcalin. Le vinaigre de cidre contient de l'acide malique, un composé chimique qui lui donne son goût amer et agit également comme détoxifiant pour les métaux. Il est notamment connu pour sa

capacité à éliminer l'aluminium et à dissoudre les dépôts de calcium du corps humain.

L'iode

L'iode aide à éliminer le fluorure de sodium de la glande pinéale et soutient la fonction thyroïdienne, mais il peut être dangereux s'il est utilisé à des niveaux élevés et ne doit donc pas être pris sous forme de supplément sans surveillance médicale.

La meilleure source d'iode se trouve dans les légumes de mer tels que les algues et le varech. Évitez le sel iodé parce que sous cette forme, le corps ne

peut pas facilement utiliser l'iode. Le sel de table iodé est hautement traité. Ce sel a été surchauffé et chimiquement changé, il a été débarrassé de tous les minéraux bénéfiques qu'il contenait puis emballé avec des agents anti-colmatage, ce qui le rend très mauvais pour le corps. Il provoque une pression artérielle irrégulière et une multitude de problèmes associés.

Parmi les aliments riches en iode, on trouve également les canneberges, les haricots verts, le chou frisé et autres légumes à feuilles vert foncé, les bananes, les crevettes et le homard. Il a été cliniquement prouvé que consommer régulièrement des aliments riches en

iodure a pour effet d'augmenter la capacité du corps à expulser le fluorure de sodium du corps via l'urine.

Les zéolites

Les zéolites sont des cristaux produits par les volcans. La zéolite, prise en complément alimentaire, aide à fournir une alcalinité saine au corps. Elle attire les minéraux bénéfiques chargés positivement qui sont capables de déplacer et d'absorber les métaux lourds tels que le cadmium, le mercure, le nickel et l'arsenic. Les zéolites sont ensuite excrétées dans l'urine afin d'éliminer en toute sécurité ces toxines du corps.

Le bore

Prendre du bore ou des aliments riches en bore aide à équilibrer l'apport en calcium et à éliminer d'autres composés, tels que le fluorure. Les betteraves, par exemple, en contiennent beaucoup et sont plus chargées de vitamine B, ce qui aide à maintenir un bon niveau d'énergie et favorise la santé cellulaire. On en trouve également dans les noix, les amandes, les noisettes, les cacahuètes, les champignons, les radis, les légumes secs (lentilles...) ou les légumes verts à feuilles (choux, salades, épinards...).

L'eau minérale peut également contenir

du bore.

Le chocolat

Le chocolat cru et organique est très riche en antioxydants ; ceux-ci peuvent combattre les radicaux libres et garder le cerveau en bonne santé tout en aidant à stimuler et à désintoxiquer la glande pinéale.

Vous pouvez aussi fabriquer votre propre chocolat super sain en mélangeant de la poudre de cacao biologique avec un peu d'huile de noix de coco, de sirop d'érable ou de miel et de véritable extrait de vanille ainsi qu'un peu d'anis étoilé, de clou de girofle ou

de cannelle. Mélangez bien jusqu'à ce que vous obteniez une sauce lisse. Si nécessaire, ce mélange peut être légèrement chauffé, mais seulement à une température modérée (où vous pouvez tremper votre doigt dedans), sinon vous risquez de tuer beaucoup des enzymes bénéfiques et autres nutriments qu'il contient.

L'huile de coco

L'huile de noix de coco pressée à froid ou centrifugée (ne jamais utiliser ou consommer des huiles raffinées ou hydrogénées) nourrit le cerveau et désintoxique la glande pinéale, parce qu'elle contient des triglycérides à

chaîne moyenne que le foie convertit en cétones qui sont utilisés pour restaurer les neurones et la fonction du cerveau.

L'huile d'origan

L'huile d'origan soutient votre système immunitaire dans sa lutte contre les microbes et autres organismes nuisibles qui peuvent attaquer la glande pinéale, réduisant le risque de calcification de cette dernière et contribuant à nettoyer votre système dans son entier. Elle agit également comme un antibiotique naturel.

La chlorelle et la spiruline

La chlorelle et la spiruline sont deux des combattants du cancer les plus puissants et éprouvés que l'on connaisse. Les nombreux rapports d'études japonais qui ont suivi la catastrophe nucléaire consécutive au largage des bombes atomiques sur les villes de Hiroshima et Nagasaki en 1945 ont montré qu'elles possédaient des propriétés protectrices impressionnantes. La chlorelle possède le taux de chlorophylle le plus élevé de toutes les plantes. Elle contient plus de 55% de protéines ainsi que des glucides complexes, toutes les vitamines B, les vitamines C et E, les acides aminés (y compris les neuf essentiels), des enzymes ainsi que des oligo-éléments rares, plus une grande quantité d'iode.

C'est un aliment idéal pour obtenir un corps alcalin et détoxifier votre glande pinéale, ainsi que pour vous fournir une grande partie des besoins quotidiens nécessaires en protéines.

Vous pouvez profiter de tous ses bénéfices en prenant une ou deux cuillères à café de chlorelle une ou deux fois par jour. La nature dense et nutritive de la chlorelle stimule le système immunitaire grâce à son action détoxifiante, ce qui inclue la fixation et l'élimination des métaux lourds, et favorise une flore intestinale saine, une zone qui contient plus de 80% du système immunitaire du corps.

Le persil

Le persil, déjà évoqué, aide à dynamiser la glande pinéale et à désintoxiquer tout le système. Il se trouve partout et est bon marché. N'hésitez pas à l'utiliser.

Le tamarin

Le fruit appelé tamarin est très efficace pour éliminer le fluorure de votre corps. Ainsi que nous l'avons vu, une étude a révélé que lorsque les enfants prenaient du tamarin, ils excrétaient significativement plus de fluor dans leur urine par rapport à ceux du groupe témoin et pouvaient stopper ou même inverser les effets de la fluorose

squelettique.

La nigelle ou cumin noir

Cette herbe en provenance d'Asie contient 15 acides aminés et est un agent détoxifiant très efficace à l'action anti-inflammatoire, anti-tumorale, antihistaminique, antibiotique, antibactérienne, anti-bronchique et immunitaire. Le Gotu Kola est une autre herbe fort utile car elle nourrit le cerveau tout entier ainsi que la glande pinéale.

Les chagas

Les chagas sont des champignons qui

contiennent la plus riche source de mélanine disponible, qui contrôle les pigments de la peau, des cheveux et des yeux, tout en étant un puissant antioxydant. La mélanine nous protège des rayons UV nocifs et permet à notre glande pinéale de réguler nos cycles de sommeil (ou rythmes circadiens).

Les huiles essentielles

Certaines huiles essentielles sont très utiles pour stimuler la glande pinéale, notamment le bois de santal, le davana, le pin, l'encens, le persil et le lotus rose.

L'alimentation crue

Mangez chaque jour des aliments qui alcalinisent votre corps, si possible crus, comme des noix du Brésil, des graines de tournesol et des avocats, ainsi que des légumes frais (carottes, choux, brocolis, choux-fleur, tomates, oignons, ail, gingembre, curcuma...). Ceci couvrira vos besoins en énergie et vous fournira les vitamines et minéraux essentiels, ainsi que les enzymes nécessaires à votre organisme. Remplacez l'alcool et le thé noir ou le café par des boissons aux herbes comme le basilic, l'origan ou d'autres thés. Utilisez des boissons au vinaigre de cidre et mangez du persil, de la pastèque et des grenades pour aider votre organisme à se désintoxiquer.

Il est préférable d'éliminer tous les sucres et sucreries de votre alimentation (à l'exception des fruits et légumes frais). Cela peut représenter un défi pour vous, mais en augmentant votre apport en matières grasses saines et en réduisant votre apport en glucides, en particulier les hydrates de carbone raffinés, l'ensemble du processus peut devenir indolore et relativement facile à suivre.

L'eau

La meilleure eau à boire est celle provenant de sources de montagne très profondes, avec un pH de 7 ou plus. La

plupart des eaux en bouteilles en plastique sont simplement de l'eau du robinet filtrée. L'eau distillée ne supprime pas tous les métaux lourds. La seule eau qui soit sûre (en bouteille ou courante) est celle issue de l'osmose inverse.

Ajoutez du jus de citron ou de citron vert frais à votre eau et mangez de la pastèque. C'est le moyen idéal pour rester hydraté car ces fruits sont tous deux extrêmement alcalinisants.

L'un des premiers signes - et des plus intéressants - de l'ouverture de votre troisième œil est le sentiment de prémonition ou d'intuition que vous

commencez à éprouver. Souvent, les gens ont le sentiment d'être capables de percevoir des événements futurs, par exemple quand quelque chose de bon ou de mauvais est sur le point de se produire. Ces sentiments s'apparentent à celui de "déjà vu", phénomène consistant à avoir la forte sensation que ce qui se passe maintenant vous est déjà arrivé, que vous revivez une expérience. D'autres sentiments, comme être capable de comprendre ce que les gens ont l'intention de faire avant qu'ils ne le fassent, sont également courants. Tout cela est normal et vous ne devez pas nier votre intuition. Appréciez ces sentiments et laissez-les se manifester. Ils peuvent ne pas être toujours précis, mais

considérez que l'univers vous donne quelques indices et vous laisse découvrir le secret ultime.

Ouvrir le troisième œil

Une fois ouvert, votre troisième œil a de nombreux avantages, comme vous aider à réguler votre humeur générale, votre sommeil et votre niveau d'énergie.

L'un des premiers signes vous indiquant que votre troisième œil est en train de s'ouvrir consiste dans le fait que vous pouvez ressentir une petite pression au centre de votre front. C'est un signe que votre glande pinéale se développe énergétiquement. Parfois, la pression peut vous faire souffrir un peu, auquel cas vous pouvez prendre un bon bol d'air frais, aller faire une promenade

dans la nature ou méditer.

Un autre signe - et des plus intéressants - de l'ouverture de votre troisième œil est le sentiment de prémonition ou d'intuition que vous commencez à éprouver. Souvent, les gens ont le sentiment d'être capables de percevoir des événements futurs, par exemple quand quelque chose de bon ou de mauvais est sur le point de se produire. Ces sentiments s'apparentent à celui de "déjà vu", phénomène consistant à avoir la forte sensation que ce qui se passe maintenant vous est déjà arrivé, que vous revivez une expérience. D'autres sentiments, comme être capable de comprendre ce que les gens ont

l'intention de faire avant qu'ils ne le fassent, sont également courants. Tout cela est normal et vous ne devez pas nier votre intuition. Appréciez ces sentiments et laissez-les se manifester. Ils peuvent ne pas être toujours précis, mais considérez que l'univers vous donne quelques indices et vous laisse découvrir le secret ultime.

Certaines personnes deviennent sensibles à différents sons ou tonalités. Souvent, ces personnes trouvent les tons bas apaisants et les tons plus élevés inconfortables, et développent un goût nouveau et différent pour la musique du fait de cette nouvelle "vision".

La sensibilité à la lumière affecte aussi parfois certains pratiquants. Ils deviennent souvent plus sensibles aux sources de lumière vive et certains se mettent à voir un spectre de couleurs beaucoup plus complet.

Certaines personnes ressentent également le besoin de recevoir davantage de lumière solaire sur leur peau. L'exposition à la lumière du soleil aide à éveiller la glande pinéale et stimule l'esprit. C'est le neurotransmetteur responsable des niveaux d'humeur et d'énergie.

Par contre, pour produire de la mélatonine, c'est l'inverse, ce qui rend

très important d'éviter la lumière la nuit afin de pouvoir utiliser pleinement votre troisième œil. Avant l'invention de la lumière artificielle, nos ancêtres avaient l'habitude d'obéir à des cycles d'environ 12 heures d'obscurité et 12 heures de lumière. Nos corps et notre système interne sont programmés pour ces cycles. Dormir avec des lumières allumées, même une très petite quantité de lumière, peut perturber et affecter la capacité de votre glande pinéale à produire de la mélatonine. Quelles que soient la forme et la quantité de lumière, votre cerveau continuera à produire de la sérotonine. S'il vous est vraiment nécessaire de garder une veilleuse, alors utilisez si possible une lumière rouge et

évitez les lumières bleues ou vertes. Par conséquent, essayez toujours de dormir dans l'obscurité la plus totale car cela permet à la glande pinéale d'augmenter sa production de mélatonine et stimule la production de pinoline et de DMT (Dimethyltryptamine), ainsi que l'ouverture du troisième œil.

Regarder le soleil est un exercice très controversé et peut aussi être très dangereux. Certaines personnes l'utilisent pour activer leur glande pinéale. Il ne devrait être tenté que dans les 15 premières minutes de soleil de la journée et les 15 dernières minutes à la fin de la journée. L'idée est de le faire seulement quelques secondes et ceci est

important : **seulement quelques secondes**, regardez directement dans le Soleil. Vous pouvez aussi simplement passer une bonne partie de vos journées au soleil, ce qui est probablement une bien meilleure idée et permettra à votre peau de produire de la vitamine D, ainsi que de vous sentir et de paraître beaucoup plus sain. Dans le même temps, cela stimulera votre glande pinéale en toute sécurité.

Nos yeux ont besoin d'être exposés à la lumière solaire indirecte tous les jours pendant plusieurs heures, et si vous portez des lunettes de soleil, cela signifie que vous n'obtenez pas la lumière dont vous avez besoin, car la

lumière réfléchié par la rétine stimule la glande pinéale. S'il ne vous est pas possible de passer plusieurs heures chaque jour au soleil, vous pouvez installer chez vous des ampoules à spectre complet pour profiter de ces avantages toute l'année, dans votre intérieur.

Exercices

Nous allons voir à présent quelques exercices simples que vous pouvez faire pour vous préparer à ouvrir votre troisième œil.

La respiration. Il est recommandé de respirer par le nez : inspirez lentement pendant quelques secondes, puis expirez lentement. L'idée est de respirer au niveau de votre estomac, sans gonfler votre poitrine. Respirer profondément aide à activer les glandes pinéale et pituitaire.

Les aimants. On a démontré que l'utilisation d'un aimant peut stimuler la

glande pinéale. Placez un aimant directement sur votre peau, au point se trouvant juste au-dessus et entre vos sourcils. Laissez-le en place durant plusieurs heures chaque jour. C'est aussi un bon moyen d'aider votre corps à devenir plus alcalin.

Les mantras. Beaucoup de personnes essayant d'ouvrir le troisième œil chantent des mantras, tels que le fameux "OM". Ce chant stimule en effet la glande pinéale en faisant résonner les os du nez. Une autre méthode consiste à appuyer votre langue sur votre palais. Cela aide à activer votre glande pituitaire et, grâce à des connexions physiques et chimiques, provoque

l'activation de la glande pinéale.

Le rire. Rire et sourire ont tous deux pour effet de réduire le niveau de stress et de détendre le corps. Cela déclenche la libération d'endorphines qui favorisent les sentiments de bien-être et de bonheur. La relaxation a pour effet d'augmenter le flux sanguin, ce qui a à son tour pour effet d'amplifier les effets des hormones qui activent la glande pinéale.

Conclusion

J'espère que ce livre vous aura aidé à dissiper une partie du mystère entourant le troisième œil. J'espère également qu'il vous aura apporté une nouvelle compréhension de ce qu'est réellement ce fameux troisième œil, et de ce que vous pouvez attendre si vous décidez d'entamer ce voyage. Au cours de celui-ci, vous ferez vos propres découvertes. C'est un domaine passionnant qui vous permettra d'explorer votre moi intérieur.

J'espère enfin, et surtout, que ce livre vous aura montré *comment* vous pouvez ouvrir votre troisième œil. Cet apprentissage peut certes vous demander

un certain temps mais le jeu en vaut la chandelle. Commencez dès maintenant à pratiquer dans ce sens et essayez d'acquérir une compréhension complète de ce qu'est le troisième œil et de tout ce que son éveil peut vous apporter. Vous constaterez rapidement des améliorations substantielles dans votre vie personnelle et vivrez une existence plus riche et pleine de sens.

C'est tout le bonheur que je vous souhaite.